



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

編輯/設計：良友之聲出版社
VOX AMICA PRESS

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

腦部發展 由小做起

人體的腦部主宰全身各項機能的運作；為使其能夠順利運行，必須提供足夠的養份。談到能有效促進腦部發育的營養素，不能不提到**DHA**了。



讓腦部更靈活

DHA是構成大腦和視網膜的重要成份，與記憶及學習能力有關；它同時是必要的脂肪酸，必須從食物中攝取，如深海魚(三文魚、吞拿魚)、蛋黃、藻類等食物。除DHA外，還有其他與腦部健康不可或缺的營養素，例如：

類黃酮	葉酸	維他命D	鋅
 <ul style="list-style-type: none"> ▼ 主要來自黃豆和其他豆類，是天然的抗氧化劑。 ▼ 有助提升集中力和記憶力，有利小朋友的學習。 	 <ul style="list-style-type: none"> ▼ 製造DHA的重要元素，也是幫助腦部中樞神經發育的營養素。 ▼ 要多吃深綠色蔬菜(例如菠菜、蘆筍和西蘭花等)、黃豆製品、瘦肉及柑橘類水果來吸收足夠的葉酸。 	 <ul style="list-style-type: none"> ▼ 可以透過接觸陽光，在體內自行製造，亦可在雞蛋、牛奶等食物找到小量的維他命D。 ▼ 對於腦部血管健康十分重要，又有抗氧化及抗炎的效用，保護腦袋的細胞。 	 <ul style="list-style-type: none"> ▼ 主要來自肉類及海產類，能幫助身體製造DHA及蛋白質，使腦部能正常運作。

除了吸收足夠的營養素外，也要確保有足夠休息，才能使腦部健康發展及運作。



香煎豆腐牛肉餅 做法

材料：

免治瘦牛肉	120g
硬豆腐	1/2磚
冬菇	2粒
雞蛋	1隻
麥皮	1湯匙

做法

1. 免治牛肉加入醃料，醃10分鐘。
2. 把浸好的冬菇切小粒備用。
3. 把豆腐、冬菇、雞蛋及麥皮加入牛肉拌勻。
4. 舀一湯匙拌勻的材料放在手中，壓成餅狀。
5. 在易潔鑊燒熱1茶匙油，放上肉餅，煎至兩面金黃色上碟。

醃料：鹽 1/2茶匙 | 胡椒粉 1/2茶匙 | 生抽 1茶匙 | 生粉 1茶匙